

Сценарий Дня здоровья «Весёлые старты»

Цель. Приобщение к занятиям физкультурой и спортом; укрепление здоровья детей в совместных командных играх, развитие умения действовать в интересах команды, воспитание чувства взаимопомощи.

Задачи. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки; - совершенствовать элементы техники ходьбы, подлезания, метания; - развивать выносливость, ловкость, навыки ориентировки в пространстве, внимание, решительность, быстроту реакции в эстафетах; расширять и обогащать знания детей о пользе физических упражнений для здоровья; воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи, интереса к физической культуре.

Оборудование: 2 конуса, обручи - 9 шт., кубики - 6 шт, эстафетные палочки – 2 шт, 2 маленькие корзины, 2 мешочка с песком, муляжи фруктов, овощей; обувь 2 пары, 2 шапки, 2 шарфа, 4 мяча.

Ход развлечения.

Под спортивный марш дети старшей и подготовительной групп заходят в зал и их встречает Веселушка

Веселушка : Ребята, а вы узнали меня, я Веселушка . А вы любите заниматься спортом? Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – «*Весёлые старты!*» И наш спортивный зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Обычно все спортивные мероприятия начинаются с разминки.

Разминка «Ровным кругом».

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте, дружно вместе

Сделаем вот так.

Веселушка: Начинаем наши веселые старты.

На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас,

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас!

Если хочешь быть умелым

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Научись любить скакалки, мячик,

Обручи и палки!

Никогда не унывай!

Мячами в цели попадай!

Вот здоровья в чем секрет!

Будь здоров! Физкульт -Привет!

Команды готовы? Тогда приступим к первому испытанию.

1 эстафета «Легкая атлетика». Первый участник бежит с эстафетной палочкой, оббегает конус и передает палочку второму участнику команды, сам встает в конец колонны.

2 эстафета «Бег пингвинов». Первый участник, зажав мяч между ног, прыжками передвигается до финишному конуса, обратно бежит бегом и передает мяч следующему участнику команды.

3 эстафета « На прогулку». (*Каждой команде выдается пара валенок, шапка, шарф, по сигналу участники их надевают, двигаются до ориентира, возвращаются, передают атрибуты следующему участнику*).

4 эстафета «Сиамские близнецы». Два участника встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут они боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу.

Веселушкай: А пока команды отдыхают, я предлагаю болельщикам немного поиграть.

5 Игра с болельщиками «Как живёшь?»

Мы играем целый день.

Целый день играть не лень.

Ты смотри, не отставай.

Всё за мною повторяй.

Как живёшь?

Вот так! – показываем большой палец

Как идёшь?

Вот так! – маршировать на месте

Как бежишь?

Вот так! – бег на месте

Ночью спиши?

Вот так! – присесть, руки под щёку.

Как в ладоши хлопаешь?

Вот так!

Как ногами топаешь?

Вот так!

Как скакешь на носочках?

Вот так!

Руки ниже опусти

И достанешь до земли, как?

Вот так!

Шире рот откроем как?

Вот так!

И гримасы все состроим как?

Вот так!

Как скажу я 1, 2, 3, Все с гримасами замри. Вот так!

6 эстафета «Полоса препятствий». Участники команд по очереди подлезают в обруч, перешагивают через кубики, прыгают из обруча в обруч, оббегают конус и возвращаются обратно.

Веселушка: Все знают, что человек весел, счастлив, бодр только тогда, когда он здоров. А сберець здоровье нелегко! Ребята что для этого нужно!

(*Ответы детей, беседа про витамины, которые находятся в овощах и фруктах.*)

А чтобы нам запастись витаминами, нам необходимо собрать урожай.

7 эстафета «Собери витаминный урожай». (*На линии старта в обруче лежат муляжи фруктов и овощей, по сигналу участники берут по одному предмету и переносят на противоположную сторону, складывают их в ёмкости для «витаминов», возвращаются, передают эстафету следующему участнику.*)

8 эстафета «Гонка мячей над головами и под ногами». Участники игры строятся в колонны по одному. Расстояние между игроками 1 метр. Первым номерам раздаются мячи. По сигналу ведущего игроки передают мяч через голову назад. А обратно передают мяч между ног.

Веселушка Давайте немного передохнем, и поразмыслить. Загадки:

Он бывает баскетбольный,

Волейбольный и футбольный.

С ним играют во дворе,

Интересно с ним в игре.

Скачет, скачет, скачет, скачет!

Ну конечно, это.... (*мячик*)
Рядом идут по снежным горам,
Быстрей помогают двигаться нам.
С ними помощницы рядом шагают,
Нас они тоже вперед продвигают. (*Лыжи и лыжные палки*)
Воздух режет ловко-ловко,
Палка справа, слева палка,
Ну а между них веревка.
Это длинная.... (*скакалка*)
Соревнуемся в сноровке,
Мяч кидаем, скачем ловко,
Кувыркаемся при этом.
Так проходят.... (*эстафеты*)
На квадратиках доски
Короли свели полки.
Нет для боя у полков
Ни патронов, ни штыков (*шахматы*)
И мальчишки, и девчонки,
Очень любят нас зимой,
Режут лёд узором тонким,
Не хотят идти домой.
Мы изящны и легки,
Мы – фигурные ... (*коньки*)
Чтобы здоровье было в порядке,
Не забывайте вы о. (*зарядке*)
Ему бассейн так приглянулся –
Он тут же в воду булыхнулся,
Помчался стилем баттерфляй,
Теперь спортсмена отгадай. (*пловец*)
Во дворе есть стадион,
Только очень скользкий он.
Чтобы там как ветер мчаться,
На коньках учись кататься. (*каток*)

9 эстафета. «Работай головой».

Командам необходимо пройти дистанцию, держа на голове мешочек с песком, обежать конус и вернуться к своей команде, передать мешочек следующему участнику.

10 эстафета «Перетягивание каната».

Веселушка: Наши соревнования подошли к концу. Ведь спорт ребятам очень нужен.
Мы со спортом крепко дружим.
Спорт – здоровье, спорт – игра,
Спорту крикнем все - Ура!

Веселушка: Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту, а главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Желаем вам крепкого здоровья, почаще улыбаться и никогда не унывать!
(Под весёлую музыку участники соревнований уходят.)